|  |  |
| --- | --- |
|  | **LICEO SCIENTIFICO STATALE *“E.FERMI”***  Via Mazzini 172/2 – 40139 Bologna (BO  Telefono: 051-4298511 - Codice Fiscale: 80074870371 – C.U.U. UFEC0B  PEO: [**bops02000d@istruzione.it**](mailto:bops02000d@istruzione.it) PEC: [**bops02000d@pec.istruzione.it**](mailto:bops02000d@pec.istruzione.it)  Web-Site: [**www.liceofermibo.edu.it**](http://www.liceofermibo.edu.it/) |

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO**

**CLASSE 4 SEZ. T a. s. 2021/2022**

**DOCENTE: BIANCHI ERMAN**

|  |  |
| --- | --- |
| **1- Nucleo fondante: Allenamento della resistenza** | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **\* Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Esercitazioni pratiche per il miglioramento della capacità di resistenza aerobica. Test dei 1000 mt. | 10 |
|  |  |
|  |  |
| **2- Nucleo fondante:** **Potenziamento e coordinazione** | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **\* Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Funicella, acrobatica di base, equilibrio dinamico, potenziamento generale | 8 |
|  |  |
|  |  |
| **3- Nucleo fondante:** **Sport di squadra** | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **\*Ore dedicate ad ogni argomento** |
| pallavolo | 10 |
| pallacanestro | 6 |
| calcio | 10 |
|  |  |
| **4- Nucleo fondante:** **Tennis Tavolo (ping - pong)** | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **\*Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Partite 1>1 e 2>2 | 10 |
|  |  |
| **5- Nucleo fondante: Difesa Personale** | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **\*Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Lezioni con istruttore | 6 |
|  |  |

**Bologna, li 03/06/2022** **FIRMA DEL DOCENTE**

**Erman Bianchi**